

**POLPETONE COM AVEIA** 1 hora e 20 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1kg de patinho bovino, sem gordura, cru
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão ou outro queijo de sua preferência [30 g]
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia, cru [60 gramas]
- 1 colher de sopa de coentro picadinho
- 1 dente de alho picado, cru [3 g]
- 1 colher de sopa de óregano [3 gramas]
- 7 colheres de arroz de molho de tomate [315 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar muito bem, em uma tigela grande, a carne, os ovos, o sal a gosto, a aveia, o alho, o cheiro verde, o orégano e o queijo ralado.
- 2º Fazer um bolo comprido, colocar em um refratário untado com azeite, regar com azeite por cima e levar ao forno até dourar.
- 3º Servir com o molhho de tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	25 g	34 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	187 mg	280 mg	12 %